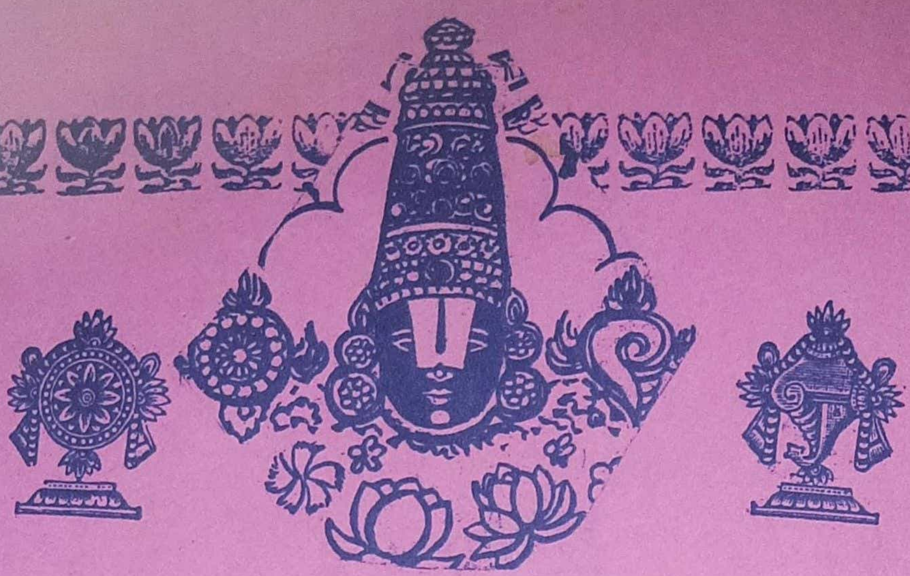

யாஜுஷ ஸந்த்யாவந்தனம்

புலிக்குன்றம் வங்கீபுரம்

ஸ்தலசயனாசார்யர்

மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

Ph: 2474 7343

2012

Rs.10

|| ஸ்ரீ: ||

யாஜுஷ ஸந்த்யாவந்தனம்

ஸம்பாதகர் ஸ்ரீமதபிநவ தேசிக பதகமலரேணு:
புலிக்குன்றம் வங்கீபுரம் ஸ்தலசயனதாஸ:

காலகள் அலம்பி, இரண்டு ஆசமநம்-ப்ராணாயாமம்.

1. ஸங்கல்பம்:- ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா பகவத் (ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம் (a) ப்ராதஸ் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே (b) மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே (C) ஸாயம் ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே (வடகலையார் 'பகவாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூப ஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி ஸ்வசேஷதைகரஸேந மயா ஸ்வகீயைச்சோப கரணை: ஸ்வாராதனைகப்ரயோஜநாய பரமபுருஷ: ஸர்வசேஷீ ஸ்வசேஷ பூதமிதம் (ஈ)(வ)(ழு)....... ஸந்த்யாவந்தனாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ (ஆரம்பத்தில்) காரயதி| (முடிவில்) காரிதவான்' என்று ஸாத்விகத்யாகம் செய்து) ஸ்ரீ, பூமி, நீளா ஸமேத பகவானை த்யாநிக்க வேண்டியது.

2. ப்ரோக்ஷணம்:- 'ஆபோஹிஷ்டேதி' மந்த்ரஸ்ய, ஸிந்து த்வீபரிஷி:, தேவீ காயத்ரீ சந்த:, ஆபோதேவதா- ப்ரோக்ஷணே விநியோக: என்று ந்யாஸம்.

[குறிப்பு: ரிஷியை சிரஸிலும், சந்தஸ்ஸை நாக்கின் நுனியிலும் (கைபடாமல்) தேவதையை ஹ்ருதயத்திலும் கையால் தொட்டு ந்யாஸம் செய்ய வேண்டும்.

தீர்த்தத்தில்- நின்று கொண்டு இருந்தால் இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக் கொண்டு வலது கையால் ஜலத்தைக் கீழ் வரும் மந்தரங்களால் பரோக்ஷிக்க வேண்டும். (தீர்த்தத்தில் இல்லை எனில் இடது கையில் உள்ள ஜலபாத்திரத்தினின்று தாரையாக விழும் ஜலத்தில் இருந்து வலது கையால் தேவதீர்த்தத்தினால் மேல் நோக்கி சிரஸில் ப்ரோக்ஷணம்).

(a) ப்ராத: ஸந்த்யை
(b) மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யை
(c) ஸாயம் ஸந்த்யை
* தென்கலையார் - ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞா கைங்கர்யம்

மந்த்ர ப்ரோக்ஷணம்:– (சிரஸில்)

1. ஓம்

2. பூர்ப்புவஸ்ஸுவ:

3. தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் – பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி – தியோ யோந: ப்ரசோதயாத்

4. ஓம் ஆபோ ஹிஷ்டா ம்யோ புவ:

5. ஓம் தாந ஊர்ஜே ததாதந

6. ஓம் மஹே ரணாய சக்ஷஸே

7. ஓம் யோவ: சிவ தமோ ரஸ:

8. ஓம் தஸ்ய பாஜய தேஹந:

9. உசதீரிவ மாதர:

10. ஓம் தஸ்மா அரங்கமாம வ:

(கால்களில்)

11. ஓம் யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத

(மறுபடி சிரஸில்)

12. ஆபோ ஜநயதா ச ந:

13. ஓம் பூர்ப்புவஸ் ஸுவ: (தன்னை)

3. ப்ராசநம் (மந்த்ராசமநம்): (மந்த்ரம் முடிவில், போஜநகால ஆபோசநம் மாதிரி வலது கையால் தீர்த்தம் உட்கொள்ளல்)

(a) (காலை) ஸூர்யச்ச இத்யநுவாகஸ்ய அக்நி: ரிஷி: தேவீ காயத்ரீ சந்த:, ஸூர்யோ தேவதா (அபாம் ப்ராசநே விநியோக:)

ஸூர்யச்ச மா மந்யுச்ச மந்யு பதயச்ச மந்யு க்ருதேப்ய:| பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம்| யத்ராத்ர்யா பாபமகார்ஷம்| மநஸா வாசா ஹஸ்தாப்யாம்| பத்ப்யாமுதரேண சிச்ஞா| ராத்ரிஸ் ததவலும்பது| யத் கிஞ்ச துரிதம் மயி| இதமஹம் மாமம்ருத யோநௌ| ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா|| என்று ப்ராசநம் – ஆசமநம்

(b) மாத்யாஹ்நிகத்தில்

'ஆப: புநந்து' இத்யநுவாகஸ்ய, ஆப ரிஷி: அநுஷ்டுப்சந்த:, ப்ரஹ்மணஸ்பதிர்தேவதா (அபாம் ப்ராசநே விநியோக:)

ஆப: புநந்து ப்ருதிவீம் ப்ருதிவீ பூதா புநாது மாம்| புநந்து ப்ராஹ்மணஸ்பதிர் ப்ரஹ்ம பூதா புநாது மாம்| யதுச்சிஷ்டமபோஜ்யம் யத்வா துச்சரிதம் மம| ஸர்வம் புநந்து மாமாபோऽஸதாஞ்ச ப்ரதிக்ரஹக்கு ஸ்வாஹா||

(c) ஸாயம்

'அக்நிச்ச' இத்யநுவாகஸ்ய, ஸூர்யரிஷி:, தேவீ காயத்ரீ சந்த:, அக்நிர்தேவதா (அபாம் ப்ராசநே விநியோக:)

அக்நிச்ச மா மாந்யுச்ச மந்யுபதயச்ச மந்யு க்ருதேப்ய:| பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம்| யதஹ்நா பாபமகார்ஷம் மநஸா வாசா ஹஸ்தாப்யாம் பத்ப்யாமுதரேண சிச்னா| அஹஸ்ததவலும்பது| யத்கிஞ்ச துரிதம் மயி|

இதமஹம் மாமம்ருதயோநௌ| ஸத்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா||

4. புந: ப்ரோக்ஷணம் (13 வாக்யங்களால் – சிரஸில்)

'ததிக்ராவ்ண்ண' இதி மந்த்ரஸ்ய வாமதேவரிஷி: அநுஷ்டுப்சந்த:, ததிக்ராவா தேவதா – (விச்வேதேவா தேவதா என்று சிலர்) – ப்ரோக்ஷணே விநியோக: –

சிரஸில் 1. ததிக்ராவ்ண்ணோ அகாரிஷம் 2. ஜிஷ்ணோரச்வஸ்ய வாஜிந: 3. ஸுரபிநோ முகா கரத் 4. ப்ரண ஆயூகும்ஷி தாரிஷத் 5. ஆபோ ஹிஷ்டா மயோ புவ:| 6. தா ந ஊர்ஜே ததாதந| 7. மஹே ரணாய சக்ஷஸே| 8. யோவ: சிவ தமோ ரஸ:| 9. தஸ்ய பாஜயதேஹந:| 10. உசதீரிவ மாதர:| 11. தஸ்மா அரங்கமாம வ:| 12. (காலில்)–யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத| 13. (சிரஸில்) ஆபோ ஜநயதா ச ந:| (14. ஓம் பூர்ப்புவ: ஸுவ: (தன்னை))

5. அர்க்யப்ரதானம்:- ப்ராணாயாமம் - 'அர்க்யப்ரதாந' மந்த்ரஸ்ய, விச்வாமித்ர ரிஷி:, தேவீ காயத்ரீ சந்த:, ஸவிதா தேவதா - அர்க்யப்ரதாநே விநியோக: (காயத்ரீ மந்த்ரத்தாலே இரண்டு கைகளிலும் ஜலம் எடுத்து கொண்டு, புருவ மத்தி வரையில் தூக்கி (ராக்ஷஸ முத்ரை இல்லாத அஞ்ஜலியால் - அதாவது கட்டை விரலை ஆள் காட்டி விரலோடு சேராத) அஞ்ஜலியால் ஸூர்யனுக்கு அந்தர்யாமியாக உள்ள பகவானின் திருவடித் தாமரைகளில் ஸமர்ப்பிப்பதாக பாவித்து, நின்று கொண்டு கொஞ்சம் குதிகாலை எம்பி மூன்று முறை ஸூர்யாபி முகமாக மேல் நோக்கி தீர்த்த - அர்க்யம் விட வேண்டும்.

அர்க்ய மந்த்ரம்:- ஓம்-பூர்ப்புவஸ்ஸுவ:| தத் ஸவிதுர் வரேண்யம் பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி,| தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத்||

6. கால தாமதத்துக்கு ப்ராயச்சித்த அர்க்யம்:- (ஸங்) 'ஸந்த்யா கால (அதீத) அதிக்ரம ப்ராயச்சித்தார்த்தம் துரீய அர்க்யப்ரதானம் கரிஷ்யே'

துரீயார்க்ய ப்ரதான மந்த்ரஸ்ய ஸாந்தீபநி: ரிஷி:, தேவீ காயத்ரீ சந்த:, ஸவிதா தேவதா- துரீயார்க்ய ப்ரதாநே விநியோக:

துரீய அர்க்ய மந்த்ரம்:- (ஸப்தவ்யாஹ்ருதியுடன் கூடிய காயத்ரீ) ஓம் பூ:| ஓம் புவ:| ஒகும் ஸுவ:| ஓம் மஹ:| ஓம் ஜந:| ஓம் தப:| ஒகும் ஸத்யம்| ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்- பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி- தியோ யோந: ப்ரசோதயாத்|'

ஓம் பூ:|ஓம் புவ:|ஓம் ஸுவ:|ஓம் மஹ:|ஓம் ஜந:|ஓம் தப:|ஓம் ஸத்யம்

(அல்லது முதல் அர்க்ய ப்ரதானத்தில் உள்ள மந்த்ரத்தின் படியாவது)

[வேறு சில முறைகள்:- காலாதீதமானதற்கு அர்க்யப் ப்ரதானத்துக்கு முன்பேயே 800 காயத்ரீ ஜபித்தல் என்றும் ஒரு வேளை உபவாஸம் இருக்க வேண்டியது என்றும் சிலர் அநுஷ்டிப்பர். மற்றும் சிலர் இத் துரீயார்க்கப்ரதானத்தையே

கொள்வர். இன்னும் சிலர் காலை அதிக்ரமத்தில் 3 ப்ராணாயாமமும், ஸங்கவ காலம் ஆய்விட்டால் ஆறு ப்ராணாயாமமும், மத்யாஹ்நமானால் 9. ப்ராணாயாமமும் அபராஹ்ணமானால் 12 ப்ராணாயாமமும், ஸாயம் ஆனால் 36 ப்ராணாயாமமும் செய்ய வேண்டும் என்பர். அவரவர் ஸூத்ர - ஸம்ப்ரதாயாப்படி செய்க.]

(இதுவரை ஜலத்தில் செய்யும் காரியம் முடிந்தது - பிறகு கரை சேர்ந்து செய்ய வேண்டிய காரியங்கள்)

(அர்க்ய ஜலம் வஜ்ரமாகி ஸூரியனுக்கு எதிரிகளான மந்தேஹ - அஸுரர்களை அழித்து விடுகிறது என்று வேதம் கூறுவதால் அப்பாபம் போக) —

7.(ஸ்வாத்ம பரிஷேசநம்) ஆத்மப்ரதக்ஷிணம்:-

கரை சேர்ந்தவுடன் தன்னை ஸப்த வ்யாஹ்ருதிகளால் ப்ரோக்ஷித்துக் கொண்டு, ஆத்ம ப்ரதக்ஷிணம் செய்வது (இது முன்பு அர்க்யத்தால் ராக்ஷஸர்களை அழித்த பாபத்தைப் போக்கும். மற்ற ஸமயத்தில் ஆத்மப்ரதக்ஷிணம் ஸ்ரீவைஷ்ணவர்கள் செய்வதில்லை)

'அஸாவாதித்யோ ப்ரஹ்ம'' - என்று தனக்கு அந்தர்யாமியாயும் ஸூர்யனுக்கு அந்தர் - யாமியாயும் உள்ள ஸர்வாந்தர்யாமியான பகவானை த்யானித்து, ஆசமநம் செய்ய வேண்டியது.

(சிலர் கிழக்கு நுனியாகிற தர்ப்பாஸனத்தில் அமர்ந்து - மூன்று ப்ராணயாமங்கள் செய்து 'அஸாவாதித்யோ ப்ரஹ்ம' என்று ஸந்த்யா ரூபமான பகவானை த்யாநிக்க வேண்டும் என்று கொள்வர்)

8. கேசவாதி தர்ப்பணம்:-

(மார்கழி முதல் கார்த்திகை முடிய உள்ள 12 மாஸ அதிபர்களைத் தர்ப்பித்தல்.)

1. ஓம் கேசவம் தர்ப்பயாமி 2. நாராயணம்... 3. மாதவம்... 4. கோவிந்தம்... 5. விஷ்ணும்... 6. மதுஸூதனம்... 7. த்ரிவிக்ரமம்...

8. வாமநம்... 9. ஸ்ரீதரம்... 10. ஹ்ருஷீகேசம்... 11. பத்மநாபம்... 12. தாமோதரம் தர்ப்பயாமி என்று கைகளால் ஜல தர்ப்பணம்.

ஜபத்துக்காக ஸ்தலத்துக்கு அணுகி ஜபத்துக்கு ஆயத்தமாதல்

9. ஆஸனம்:-

(விஷ்ணு ஆலயம், பெருமாள் ஸந்நிதி ஏகாந்த சுத்தமான இடத்தில்) கிழக்கு நுனியான தர்ப்பங்களை ஆஸனமிட்டு கிழக்கு நோக்கி நிற்க வேண்டும். (C) ஸாயம் உட்கார்ந்து - மேற்கு முகமாக

ஆஸந மந்த்ரஸ்ய, ப்ருதிவ்யா மேரு ப்ருஷ்டரிஷி:, ஸுதலம் சந்த:, ஸ்ரீகூர்மோ தேவதா - ஆஸநே விநியோக:

ப்ருத்வித்வயா த்ருதா லோகா தேவி த்வம் விஷ்ணுநா த்ருதா|
த்வம் ச தாரய மாம் தேவி பவித்ரம் குருச ஆஸநம்|

10. ஜபிக்கப்போகும் ப்ராணாயாமத்துக்கு அங்கமான ப்ரணவம், வ்யாஹ்ருதி, ஸாவித்ரீ, காயத்ரீ சிரஸ்களின் ரிஷி-சந்தஸ்-தேவதை ந்யாஸம்

அங்க ந்யாஸங்கள்: ப்ரணவஸ்ய - ரிஷிர்ப்ரஹ்மா, தேவீகாயத்ரீ சந்த:, பரமாத்மா தேவதா; பூராதி ஸப்தவ்யாஹ்ருதீநாம் - அத்ரி - ப்ருகு - குத்ஸ - வஸிஷ்ட - கௌதம - காச்யப-அங்கிரஸ ரிஷய:, காயத்ரீ- உஷ்ணிக் - அநுஷ்டுப் - ப்ருஹதீ - த்ரிஷ்டுப் - ஜகத்ய: சந்தாம்ஸி, அக்நி - வாயு - அர்க்க - வாகீச - வருண - இந்த்ர - விச்வே(வ) தேவா தேவதா:

ஸாவித்ர்யா:- ரிஷிர் விச்வாமித்ர:, தேவீ காயத்ரீ சந்த:, ஸவிதா தேவதா;

காயத்ரீசிரஸ:- ப்ரஹ்மாரிஷி:, அநுஷ்டுப்சந்த:, பரமாத்மா தேவதா| (ஸர்வேஷாம் ப்ராணயாமே விநியோக.)

11. அங்கந்யாஸம்:-

ஓம் பூ: (கால்களில்) ஓம் புவ: (கணைக்கால்) ஓகும் ஸுவ: (முட்டியில்) ஓம் மஹ: (வயிற்றில்) ஓம் ஜந: (கழுத்து அல்லது ஹ்ருதயத்தில்) ஓம் தப: (முகத்தில்) ஓகும் ஸத்யம் (சிரஸில்).

12. ஸப்தவ்யாஹ்ருதி மந்த்ர – மூர்த்தி த்யானம்:

ச்வேத – ச்யாம – பீத – பிசங்க – ரோஹித – நீல – கநக வர்ணா:, துகூல வஸ்த்ரா: அபய – அக்ஷ, ஸ்ரக், அப்பாத்ர, வர – ஹஸ்தா:, ஸபவித்ர சதுர்ஹஸ்தா:, ஸ்ரக் சந்தனாதி அலங்க்ருதா:, ஸோபவீதா:, ஸஜடா: (த்யாத்வா) என்ற முறையில் த்யானிக்க.

13. தேஹந்யாஸம்:–

ஓம் தத்ஸவிது: (ஜ்ஞாநாய – ஹ்ருதயாய நம:) ஓம் வரேண்யம் (ஐச்வர்யாய – சிரஸே – ஸ்வாஹா) ஓம் பர்க்கோ தேவஸ்ய (சக்த்யை – சிகாயை – வௌஷட்) ஓம் தீமஹி (பலாய – கவசாய– ஹூம்) ஓம் தியோ யோந: (தேஜஸே நேத்ராப்யாம் – வௌஷட்) ஓம் ப்ரசோதயாத் (வீர்யாய – அஸ்த்ராய – பட்)

14. காயத்ரீ (சந்தஸ்) தேவதையின் த்யானம்:–

முக்தா – வித்ரும – ஹேம – நீல – தவளச்சாயை: முகைஸ்த்ரீக்ஷணை:, யுக்தாம் இந்து கலாநிபத்த மகுடாம், தத்வார்த்த வர்ணாத்மிகாம், காயத்ரீம் வரத – அபய – அங்குச – கசா: சுப்ரம் கபாலம் குணம், சங்கம் – சக்ரம் – அத – அரவிந்த யுகளம் ஹஸ்தைர்வஹந்தீம் பஜே||

15. வ்யாபகந்யாஸம்:

(சிரோமந்த்ரத்தால் சிரஸ் முதல் பாதம் வரை) ஓமாபோ ஜ்யோதிரஸோம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ப்புவஸ் ஸுவரோம்|

16. ஸூர்யனின் மத்தியில் உள்ள ஸந்த்யோபாஸ்ய தேவதையான லக்ஷ்மீநாதனின் த்யானம்:–

'அர்க்க மண்டல மத்யஸ்த்தம். ஸூர்ய கோடி ஸமப்ரபம்|

ப்ரஹ்மாதி ஸேவ்ய பாதாப்ஜம் நௌமி ப்ரஹ்ம ரமாஸகம்||

17. காயத்ரீ ஜப ஸங்கல்பம்:–

மூன்று ப்ராணாயாமங்கள் செய்து ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா... [அஷ்டோத்தர ஸஹஸ்ரம் (1008) அல்லது அஷ்டோத்தர சதம் (108) அல்லது தசவாரம் (10) அல்லது 'ஓதயாத்' (உதயமாகும் வரை) காயத்ரீ ஜபம் கரிஷ்யே

18. காயத்ரீ ஆவாஹநம்:

(ஸூர்ய மண்டலத்திலோ ஹ்ருதயத்திலோ ரத்நஸிம்ஹாநத்தில் காயத்ரீ த்யானம்)

'ஆயாது" இத்யநுவாகஸ்ய, வாமதேவரிஷி:, அநுஷ்டுப் சந்த: காயத்ரீ தேவதா-காயத்ர்யாவாஹநே விநியோக:

ஆயாது வரதா தேவ்யக்ஷரம் ப்ரஹ்ம ஸம்மிதம்|
காயத்ரீம் சந்தஸாம் மாதேதம் ப்ரஹ்மஜுஷஸ்வந:||
ஓஜோஸி, ஸஹோஸி, பல்மஸி, ப்ராஜோஸி, தேவாநாம்
தாம நாமாஸி, விச்வமஸி, விச்வாயு:
ஸர்வமஸி, ஸர்வாயு: அபிபூரோம் காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி

19. காயத்ரீ த்யானம்

(a) ப்ராதஸ் ஸந்த்யையில்:

ப்ராதர் த்யாயாமி காயத்ரீம் ரவிமண்டல மத்யகாம்|
ரிக்வேதமுச்சாரயந்தீம் ரக்தவர்ணாம் குமாரிகாம்||
அக்ஷமாலாகராம் ப்ரஹ்ம தைவத்யாம் ஹம்ஸவாஹநாம்|

(b) மாத்யாஹ்நிகத்தில்

மத்யந்திநே து ஸாவித்ரீம் ரவிமண்டல மத்யகாம்|
யஜுர்வேதம் வ்யாஹரந்தீம் ச்வேதாம் சூலகராம் சுபாம்||
யுவதீம் ருத்ர தைவத்யாம் த்யாயாமி வ்ருஷவாஹநாம்|

(c) ஸாயம் ஸந்த்யையில்:

ஸாயம் ஸரஸ்வதீம் ச்யாமாம் ரவிமண்டல மத்யகாம்|
ஸாமவேதம் வ்யாஹரந்தீம் சக்ராயுததராம் சுபாம்||
த்யாயாமி விஷ்ணு தைவத்யாம் வ்ருத்தாம் கருட வாஹநாம்|

என்று த்யானித்து "ஓம் -ஆஸனாதி ஷோடச (16) உபசாராந் ஸமர்ப்பயாமி" என 16 உபசாரங்களையும் மனஸினால் ஸமர்ப்பிக்க வேண்டியது.

20. காயத்ரீ ஜப அங்கமான ரிஷ்யாதி — கரந்யாஸ— அங்கந்யாஸாதிகள் (சிரஸ்—நாக்கு நுனி—மார்புகளில்)

ப்ரணவஸ்ய — ரிஷிர்ப்ரஹ்மா, தேவீ காயத்ரீ சந்த:, பரமாத்மா தேவதா.

பூராதிவ்யாஹ்ருதித்ரயஸ்ய— அத்ரி—ப்ருகு — குத்ஸா: ரிஷய:, காயத்ரீ — உஷ்ணிக் — அநுஷ்டுப : சந்தாகும்ஸி, அக்நிவாயு—அர்க்காதேவதா:

ஸாவித்ர்யா: ரிஷிர் விச்வாமித்ர:, தேவீகாயத்ரீசந்த:, ஸவிதா தேவதா — ப்ராதஸ் ஸந்த்யா ஜபே விநியோக:

பிறகு 'வீர்யாய அஸ்த்ராய பட்' என்ற அஸ்த்ர மந்த்ரத்தால் இரு கைகளையும் சிறிது ஜலம் கொண்டு சுத்திக்காகத் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. காயத்ரீ சிரஸால் சிரஸ் முதல் பாதம் வரை (முன்போல் எண்.15) வ்யாபகந்யாஸம் செய்து கொள்க.

இரண்டு கைவிரல்களால் கரந்யாஸம்

ஓம் பூ: — அங்குஷ்டாப்யாம் நம: (கட்டை விரல்களை ஆட்காட்டி விரல்களால் துடைத்தல்)

ஓம் புவ: — தர்ஜநீப்யாம் நம: (ஆள்காட்டி விரல்களைக் கட்டை விரல்களால்)

ஓகும் ஸுவ: மத்யமாப்யாம் நம: (நடு விரல்களைக் கட்டை விரல்களால்)

ஓம் தத்ஸ விதுர் வரேண்யம்— அநாமி காப்யாம் நம:(பவித்ர விரல்களைக் கட்டை விரல்களால்)

ஓம் பர்க்கோ தேவஸ்ய் தீமஹி— கநிஷ்டிகாப்யாம் நம: (சுண்டு விரல்களைக் கட்டை விரல்களால்)

ஓம் தியோ யோந: ப்ரசோதயாத்—கரதல கரப்ருஷ்டாப்யாம் நம: (இரண்டு கைகளையும் ஒன்றினை ஒன்றால் துடைத்துக் கொள்ளல்)

அங்கந்யாஸம்

ஓம் பூ: - ஜ்ஞநாய - ஹ்ருதாய நம:

ஓம் புவ: -ஐச்வர்யாய - சிரஸே ஸ்வாஹா

ஓகும் ஸுவ:- சக்த்யை - சிகாயை வௌஷட்

ஓம் தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்-பலாய-கவசாய-ஹும்

ஓம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி - தேஜஸே நேத்ராப்யாம் வௌஷட்

ஓம் தியோ யோந: ப்ரசோதயாத்-வீர்யாய அஸ்த்ராய பட்

பூர்ப்புவஸ்ஸுவரோம் - இதி - திக் பந்த:|

21. காயத்ரியின் அர்த்த சிந்தனம்:-

யோ தேவ: ஸவிதாऽஸ்மாகம் தியோ தர்மாதி கோசரா:|
ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்பர்க்க: தத்வரேண்யம் உபாஸ்மஹே||

22. ஆதித்ய மண்டலத்தில் பரமனின் திருமேனியை த்யானித்தல்

ஆதித்ய மண்டலே த்யாயேத் பரமாத்மாநமவ்யயம்|
விஷ்ணும் சதுர்புஜம் ரத்ந பங்கஜாஸந மத்யகம்||
கிரீட-ஹார-ஹேயூர கடகாதி விபூஷிதம்|
ஸ்ரீவத்ஸ வநமாலா-ஸ்ரீ துளஸீ-கௌஸ்துபோஜ்வலம்|||
ஹரிம்-பீதாம்பரதரம்-சங்க-சக்ர-கதாதரம்|
ப்ரஸந்ந வதநம் ரத்ந குண்டலைர் மண்டிதாநநம்||
ஸர்வரத்ந ஸமாயுக்தம் ஸர்வாபரண பூஷிதம்|
(ஏவம் த்யாத்வா ஜபேந்நித்யம் மந்த்ரம் அஷ்டோத்தரம் சதம்)

23. ஜப முறை

ஸூர்ய அபிமுகமநாக காலையிலும், மாத்யாஹ்நிகத்திலும் காயத்ரீ ஜபம் நின்று கொண்டேதான். ஸாயம் ஸந்த்யையில் உட்கார்ந்து ஜபம். முன் ஸங்கல்பித்துக் கொண்டபடி (1008 அல்லது 108 அல்லது 10 முறை) இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து வலது கை சுண்டு விரல் அடிபாகம் கணுவின் ரேகை ஆரம்பித்து

ப்ரதக்ஷிணமாக பவித்ரவிரல் வரை கட்டை விரலால் தொட்டு எண்ணிக் கொண்டு ஜபித்துக் கொண்டே 10-10 ஆக எண்ணி மந்த்ரத்தை பஞ்சாவஸநமாக - ஐந்து பிரிவாக - கீழ் உள்ளபடி ஜபிக்க வேண்டும்.

(1) ஓம் (2) பூர்ப்புவஸ்ஸுவ: (3) தத்ஸவிதுர்வரேணியம்- (4) பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி (5) தியோ யோந: ப்ரசோதயாத்||

24. ஸந்த்யா உபஸ்த்தானம்

மூன்று ப்ராணாயாமங்கள் செய்து - ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா...

(a) ப்ராதஸ் ஸந்த்யோபஸ்தானம் கரிஷ்யே

(b) மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யோபஸ்தானம் கரிஷ்யே

(c) ஸாயம் ஸந்த்யோபஸ்தானம் கரிஷ்யே.

முதலில் காயத்ரீ உத்வாஸனம்

'உத்தம' இத்யநுவாகஸ்ய, வாமதேவரிஷி:, அநுஷ்டுப் சந்த:, காயத்ரீ தேவதா - காயத்ர்யுத்வாஸதே விநியோக:

உத்தமே சிகரே தேவீ பூம்யாம் பர்வத மூர்த்தநி|
ப்ராஹ்மணேப்யோஹ்யநுஜ்ஞாநம் கச்ச தேவி யதாஸுகம்||

பிறகு ஸந்த்யா தேவதா உபஸ்தானம்

(a) **ப்ராதஸ் ஸந்த்யோபஸ்தான மந்த்ரங்கள்**

மித்ரஸ்யேதி-த்ருசஸ்ய விச்வாமித்ர ரிஷி: (1) பீருட் காயத்ரீ- (2) த்ரிஷ்டுபெள சந்தாகும்ஸி - மித்ரோ தேவதா - ப்ராதஸ் ஸந்த்யோபஸ்தாநே விநியோக:

(i) மித்ரஸ்ய சர்ஷணீ த்ருத: ச்ரவோ தேவஸ்ய ஸாநஸிம்|
ஸத்யம் சித்ர ச்ரவஸ்தமம்|

(ii) மித்ரோ ஜநாந் யாதயதி ப்ரஜாநந் மித்ரோ தாதார ப்ருதிவீமுத த்யாம்| மித்ர: க்ருஷ்டீரநிமிஷாபி சஷ்டே ஸத்யாய ஹவ்யம் க்ருதவத் விதேம|

(iii) ப்ரஸமித்ர மர்த்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வாந் யஸ்த ஆதித்ய சிக்ஷதி வ்ரதேந| ந ஹந்யதே ந ஜீயதே த்வோதோ நைநமகும்ஹோ அச்ஞோத்யந்தி தோ ந தூராத்.

(b) **மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யா உபஸ்த்தான மந்த்ரங்கள்**

ஆஸத்யேநேத்யாதி மந்த்ராணாம் ஹிரண்யஸ்தூபரிஷி.(1–2) த்ரிஷ்டுப் (3, 4, 5, 6) காயத்ரி – ஜகதீ – உஷ்ணிக் – த்ரிஷ்டுப: சந்தாகும்ஸி, ஸவிதா தேவதா, மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யோபஸ்தானே விநியோக:

(1) ஆஸத்யேந ரஜஸா வர்த்தமாநோ நிவேசயந் நம்ருதம் மர்த்யம் ச| ஹிரண்யயேந ஸவிதா ரதேநாSSதேவோ யாதி புவ்நா விப்ச்யந்||

(2) உத்வயம் தம்ஸஸ்பரி பச்யந்தோ ஜ்யோதிருத்தரம்| தேவம் தேவத்ரா ஸூர்யமகந்ம ஜ்யோதிருத்தமம்||

(3) உதுத்யம் ஜாதவேதஸம் தேவம் வஹந்தி கேதவ:| த்ருசே விச்வாய ஸூர்யம்

(4) சித்ரம் தேவாநாமுதகாதநீகம் சக்ஷுர் மித்ரஸ்ய வருணஸ்யாக்நே:| ஆSப்ராத்யாவாப்ருதிவீ அந்தரிக்ஷகும் ஸூர்ய ஆத்மா ஜகதஸ் தஸ்துஷச்ச||

(5) தச்சக்ஷுர் தேவஹிதம் புரஸ்தாத்சுக்ரமுச்சரத்|

ஸூர்யதர்சனம்

பச்யேம சரதச்சதம்| ஜீவேம சரதச் சதம்|
நந்தாம சரதச்சதம்| மோதாம சரதச் சதம்|
பவாம சரதச் சதம்| ச்ருணவாம சரதச் சதம்|
ப்ரப்ரவாம சரதச் சதம்| அஜீதாஸ்யாம சரதச் சதம்
ஜ்யோக்ச ஸூர்யம் த்ருசே|

(6) ய உத்காந் மஹதோSர்ணவாத் விப்ரா ஜமாநஸ் ஸரிரஸ்ய மத்யாத் ஸமா வ்ருஷபோ லோஹிதாக்ஷஸ் ஸூர்யோ விபச்சிந் மநஸா புநாது||

(C) ஸாயம் ஸந்த்யோபஸ்த்தானம் மந்த்ரங்கள்

'இமம் மே' இதி மந்த்ராணாம்–தேவராதரிஷி:, காயத்ரீ–த்ருஷ்டுப், காயத்ரீ ஜதத்யச், சந்தாகும்ஸி, ஸவிதா தேவதா (அல்லது வருணோ தேவதா) ஸாயம் ஸந்த்யோபஸ்த்தாநே விநியோக:

1. இமம் மே வருண ச்ருதீ ஹவமத்யாச ம்ருடய| த்வாமவஸ்யுராசகே|

2. தத் த்வா யாமி ப்ரஹ்மணா வந்தமானஸ்ததா சாஸ்தே யஜமானோ ஹவிர்ப்பி:| அஹேடமானோ வருணேஹ போத்யுருசகும்ஸ மா ந ஆயு: ப்ரமோஷீ:|

3. யச் சித்தி தே விசோ யதா ப்ர தேவ வருண வ்ரதம்| மிநீமஸி த்யவித்யவி|

4. யத் கிஞ்சேதம் வருண தைவ்யே ஜநேऽபித்ரோஹம் மநுஷ்யாச் சராமஸி| அசித்தீ யத் தவ தர்மா யுயோபிம மாநஸ் தஸ்மாதேநஸோ தேவ ரீரிஷ:|

5. கிதவாஸோ யத்ரிரிபுர் ந தீவி யத் வா கா ஸத்யமுதயந்ந வித்ம| ஸர்வாதா விஷ்ய சிதிரேவ தேவாதா தே ஸ்யாம வருண ப்ரியாஸ:||

என்ற மந்த்ரங்களால் ஸூர்ய மண்டலத்தில் எழுந்தருளியுள்ள **ஸந்த்யா** என்று போற்றப்படும் பகவானை உபஸ்தானம் செய்ய வேண்டியது.

25. ஸந்த்யாதி பஞ்ச தேவதா ப்ரதக்ஷிண நமஸ்காரம்

ஓம் ஸந்த்யாயை நம:, ஸாவித்ர்யை நம:, காயத்ர்யை நம:, ஸரஸ்வத்யை நம:, ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நம:

என்று ப்ரதக்ஷிணமாக ஸேவித்து **காமோऽகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத்** என்ற மந்த்ரத்தினால் வேத சரீரகனான பரமனை ஸேவித்து–அபிவாதநம் செய்வது.

26. ஏழு திக்குகளின் நமஸ்காரம்

ப்ராச்யை திசே நம:, தக்ஷிணாயை திசே நம:, ப்ரதீச்யை திசே நம:, உதீச்யை திசே நம:, ஊர்த்வாயை திசே நம:, அதராயை திசே நம:, அவாந்தராயை திசே நம: (வேத சோதனா ப்ரகாரம்)

(சிலர் அந்தரிக்ஷா ...ய நம:| பூம்யை நம: விஷ்ணவே நம:)

27. ஹ்ருதயாந்தர்யாமி பகவந் நமஸ்காரம்

ஸ யச்சாயம் புருஷே| யச்சாஸாவாதித்யே| ஸ ஏக:||
என்று ஸேவித்து அபிவாதநம் பண்ண வேண்டியது.

28. ஸர்வாந்தர்யாமி நாராயணன் திரு மேனித்யாநம்

த்யேயஸ்ஸதா ஸவித்ரு மண்டல மத்ய வர்த்தீ

நாராயணஸ். ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்ட:|

கேயூரவாந் மகர குண்டலவாந் கிரீடீ,

ஹாரீ ஹிரண்மயவபு: த்ருதசங்க சக்ர:|| என்று த்யானித்து

29. க்ருஷ்ணனை சரணடைதல்

சங்க சக்ர கதா பாணே த்வாரகா நிலயாச்யுத|

கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் சரணாகதம்||

நமோ ப்ரஹ்மண்ய தேவாய கோப்ராஹ்மண ஹிதாய ச|

ஜகத்திதாய க்ருஷ்ணாய கோவிந்தாய நமோ நம:||
என்று ஸேவித்து அபிவாதனம் செய்து–ஆசமநம் செய்து ஜபஸ்தானத்தை ப்ரோக்ஷித்து, செய்த கர்மாவை பகவானிடம் ஸமர்ப்பித்தல். (ஸாத்விகத்யாகம்) எண் 1ன்படி ....காரிதவான் (சிலர் காயேந வாசா மநஸேந்த்ரியைர்வா புத்யாத்மநா வா ப்ரக்ருதே ஸ்வபாவாத்| கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி)

30. நான்கு திவ்யதேச எம்பெருமான்களை அவ்வோ திக்நோக்கி த்யானித்து தொழல்:–

ஸ்ரீ ரங்க மங்களநிதிம் கருணாநிவாஸம் (ஸ்ரீ ரங்கம்)

ஸ்ரீ வேங்கடாத்ரி சிகராலய காளமேகம் (திருமலை)

ஸ்ரீ ஹஸ்திசைல சிகரோஜ்ஜ்வல பாரிஜாதம் (காஞ்சி)

ஸ்ரீசம் நமாமி சிரஸா யதுசைலதீபம் (திரு நாராயணபுரம்)

ஸர்வம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து.

ஆசமந முறை:

கால் அலம்பிக் கொண்ட பிறகு தான் ஆசமநத்துக்கு உட்கார வேண்டும். கிழக்கு முகமாக அல்லது வடக்கு முகமாக குந்து வாக்காக உட்கார்ந்து பசுகாது மாதிரி உள்ளங்கையை வைத்துக் கொண்டு சிறிது அளவு ஜலம் எடுத்து

ஓம் அச்யுதாய நம:, ஓம் அனந்தாய நம:, ஓம் கோவிந்தாய நம: என்ற ஒவ்வொன்றாக மூன்று முறை பருகி உட்கொண்டு கட்டை விரலுடன் விரல்களால் அங்கங்களைத் தொட வேண்டும்.

மந்த்ரம்	விரல்	தொடும் இடம்
ஓம் கேசவாய நம:	கட்டை விரல்	வலத்தாடை
ஓம் நாராயணாய நம:	,,	இடத்தாடை
ஓம் மாதவாய நம:	பவித்ரவிரல்	வலக்கண்
ஓம் கோவிந்தாய நம:	,,	இடக்கண்
ஓம் விஷ்ணவே நம:	ஆள்காட்டிவிரல்	வலது மூக்கு
ஓம் மதுஸூதநாய நம:	,,	இடது மூக்கு
ஓம் த்ரிவிக்ரமாய நம:	சுண்டு விரல்	வலக்காது
ஓம் வாமனாய நம:	,,	இடக்காது
ஓம் ஸ்ரீதராய நம:	நடுவிரல்	வலத்தோள்
ஓம் ஹ்ருஷீகேசாய நம:	,,	இடத்தோள்
ஓம் பத்மநாபாய நம:	கட்டைவிரல்	தொப்புள்
ஓம் தாமோதராய நம:	எல்லா விரல்	தலை

கோத்ர ப்ரவரங்கள்

சாண்டில்ய	சாண்டில்ய, ஆஸித,தேவல	த்ரயார்ஷே
கௌதம	ஆங்கீரஸ, ஆயாஸ்ய, கௌதம	த்ரயார்ஷே
தீர்க்கதமஸ	ஆங்கீரஸ, ஔதத்ய, தைர்க்கதமஸ	த்ரயார்ஷே
வாமதேவ	ஆங்கீரஸ, வாமதேவ்ய, கௌதம	த்ரயார்ஷே
ரஹூகண	ஆங்கீரஸ, ராஹூகண, கௌதம	த்ரயார்ஷே
கர்க்க	ஆங்கீரஸ, சைந்ய, கர்க்க	த்ரயார்ஷே
தண்டி	ஆங்கீரஸ, மஹீய, ஔருக்ஷய	த்ரயார்ஷே
ஹரித	ஆங்கீரஸ, ஆம்பரீஷ, யௌவநாச்வ	த்ரயார்ஷே
குத்ஸ	ஆங்கீரஸ, மாந்தாத்ரு, கௌத்ஸ	த்ரயார்ஷே
ஷடமர்ஷண	ஆங்கீரஸ, த்ராஸதஸ்ய, பௌருகுத்ஸ	த்ரயார்ஷே
முத்கல	ஆங்கீரஸ, பார்ம்யச்வ, மௌத்கல்ய	த்ரயார்ஷே
ஆத்ரேய	ஆத்ரேய, ஆர்ச்சநாநஸ, ச்யாவாச்வ	த்ரயார்ஷே
குசிக	வைச்வாமித்ர, தேவராத, ஔதல	த்ரயார்ஷே
வைச்வாமித்ர	வைச்வாமித்ர, தேவராத, ஔதல	த்ரயார்ஷே
லோஹித	வைச்வாமித்ர, அஷ்டக, லோஹித	த்ரயார்ஷே
கௌசிக	வைச்வாமித்ர, ஆகமர்ஷண, கௌசிக	த்ரயார்ஷே
காச்யப	காச்யப, ஆவத்ஸார, நைத்ருவ	த்ரயார்ஷே
நைத்ருவ காச்யப	காச்யப, ஆவத்ஸார, நைத்ருவ	த்ரயார்ஷே
மாடர	நைத்ருவ, காச்யப, மாடர	த்ரயார்ஷே
வஸிஷ்ட	வாஸிஷ்ட, இந்த்ரப்ரமதா, பரத்வஸு	த்ரயார்ஷே
கௌண்டின்ய	வாஸிஷ்ட, மைத்ராவருண, கௌண்டின்ய	த்ரயார்ஷே
பாரத்வாஜ	ஆங்கீரஸ, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ	த்ரயார்ஷே
ஸங்க்ருதி	ஆங்கீரஸ, கௌரிவீத, ஸாங்க்ருத்ய	த்ரயார்ஷே
வாதூல	பார்க்கவ, வைதஹவ்ய, ஸாவேதஸ	த்ரயார்ஷே
கந்வ	ஆங்கீரஸ, ஆஜமீட, காந்வ	த்ரயார்ஷே
பராசர	வாஸிஷ்ட, சாக்த்ய, பாராசர்ய	த்ரயார்ஷே
காத்யாயந	ஆத்ரேய, பார்க்கவ, வாஸிஷ்ட	த்ரயார்ஷே
ப்ருஹஸ்பதி	பார்ஹஸ்பத்ய, காபில, பார்வண	த்ரயார்ஷே
சுநக	சௌநக, (க்ருத்ஸமத)	ஏகார்ஷேய
பாதராயண	ஆங்கீரஸ, பார்ஷதச்வ, ராதீதா	த்ரயார்ஷே
அகஸ்த்ய	ஆகஸ்த்ய, தார்ட்யச்யுத, ஸௌமவாஹ	த்ரயார்ஷே

ஸ்ரீவத்ஸ	பார்க்கவ, ச்யாவந, ஆப்நவாந, ஔர்வ, ஜாமதக்ந்ய	பஞ்சார்ஷே
கர்க்க	ஆங்கீரஸ,பார்ஹஸ்பத்ய,பாரத்வாஜ,சைந்ய,கர்க்க	பஞ்சார்ஷே
மௌத்கல்ய	ஔர்வ, ச்யாவந, பார்க்கவ, ஜாமதக்ந்ய, ஆப்நவாந	பஞ்சார்ஷே